

Vimala Schneider
Babymassage

Vimala Schneider

B A B Y
M A S S A G E

**Praktische Anleitung für
Mütter und Väter**

KÖSEL

Übersetzung aus dem Amerikanischen:

Ursula Fassbender, München

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Infant Massage. A Handbook for Loving Parents* bei Bantam Books, einem Imprint der Bantam Dell Publishing Group, Random House, Inc., New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Hello Fat Matt 1,1 liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Erweiterte und vollständig überarbeitete Ausgabe 2002

16. Auflage 2012

Copyright © 1979, 1982, 1989, 2000 by Vimala McClure (Schneider)

© Fotos: Vimala McClure (Schneider)

Copyright © für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Petra Kunze, München

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: Heidi Velten / Kunterbunt, Leutkirch

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34452-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

*P.R. Sarkar und meinen
geliebten Kindern gewidmet*

*Mit zerbrechlichen Flügeln neugeboren,
singst du mit zarter Stimme.
Dein kleines Herz hat eben erst zu schlagen begonnen.
Fürchte dich nicht,
auf der Erde geboren zu sein –
du bist ein Teil der Ewigkeit.
Die Sonne scheint.
Die Erde dreht sich
und heißt dich in ihrem grünen, mit Gänseblümchen
geschmückten Reich willkommen.
Freu dich daran – und hab keine Angst.*

Richard LeGallienne

Inhalt

Danksagung 13

Vorwort 15

Ein Geschenk der Berührung (Peggy O'Mara) 15

Vorwort von Dr. Stephen Berman 18

Einführung 19

1 Warum sollen Sie Ihr Baby massieren? 27

Eine jahrhundertealte Tradition 27

Können Babys mit zu viel Liebe »verzogen« werden? 28

Die Vorteile der Hautstimulation 30

Stress und Entspannung 34

Bis ins Erwachsenenalter 37

2 Die sinnliche Welt des Babys 39

Berührung und Bewegung 39

Geschmack und Geruch 40

Sehen und Hören 40

»Babystimulation« 43

3 Bindung, Zugehörigkeit und Babymassage 47

Die Bedeutung von Bindung, Zugehörigkeit und Babymassage 47

Kindertagesstätten 50

Die wichtigsten Elemente von Bindung und Zugehörigkeit 53

Verspätete Bindung 56

4 Besonders für Väter 59

Papa, bring dich von Anfang an mit ein! 59
Warten Sie nicht auf eine Einladung! 60
Fürsorglicher Mann – erfolgreiche Frau:
Sie können etwas dazu beitragen 61

5 Wie Sie und Ihr Baby lernen, sich zu entspannen 65

Visualisieren Sie, wie Sie und Ihr Baby sich entspannen 65
Sind Sie entspannt? 66 • Kontrollierte Bauchatmung 67
Berührungsentspannung 69 • Handauflegen 71

6 Musik und Massage 73

Wiegenlieder aus aller Welt 74
Spielen Sie Musik und erzählen Sie Geschichten 77

7 Vorbereitung 79

Wann sollen Sie beginnen? 79
Zu welcher Zeit und wo? 79
Wärme 81 • Haltung 82 • Wiegeposition 82
Was Sie brauchen 83 • Wahl des Massageöls 83
Die Massagetechnik: Wie viel Druck ist nötig? 85

8 Wie Sie Ihr Baby massieren 87

Entspannen Sie sich vollkommen und atmen Sie tief durch 87
Bitten Sie um Erlaubnis, bevor Sie anfangen 89
Nur Sie beide 90 • Darf ich deine Beine und Füße massieren? 91
Darf ich dein Bäuchlein massieren? 97
Darf ich deine Brust massieren? 102
Darf ich deine Arme und Hände massieren? 106
Darf ich dein Gesicht massieren? 111
Darf ich deinen Rücken massieren? 114 • Sanfte Übungen 117
Kurzmassage 121 • Überblick über die Massagebewegungen 122

9 Schreien, Quengeln und andere Formen der Babysprache 125

Tragen 126 • Wie macht sich das Baby bemerkbar? 127
Entwicklungsphasen 128 • Quengeln 130 • Schreien 132
Wie Sie Ihrem Baby zuhören 136

10 Leichte Erkrankungen und Koliken 139

Fieber 139 • Erkrankungen der Atemwege 139 • Schnupfen 140
Blähungen und Koliken 140 • Massage bei Koliken 141

11 Das Frühgeborene 147

Wie Sie Ihr Frühgeborenes im Krankenhaus massieren 149
Wie fangen Sie an? 150 • Blickkontakt 151
Besonders empfindliche Stellen 152 • Stress-Signale 153
Wie Sie das Frühgeborene zu Hause massieren 153

12 Das Sorgenkind 157

Bindung und Zugehörigkeit bei behinderten Babys 157
Zerebrale Entwicklungsstörungen 159
Sehbehinderungen 161 • Hörbehinderungen 162
Wie man Babys mit schweren Erkrankungen massiert 163

13 Das größere Kind und Geschwisterbindung durch Massage 165

Auch große Kinder brauchen Berührung 165
Wie fangen Sie an? 167
Alter und Entwicklungsstadium des Kindes 168
Reime und Fingerspiele für das ältere Baby 170
Fingerspiele für die Dehn- und Streckübungen 174
Wie man dem größeren Kind hilft, sich an ein neues Geschwisterchen
zu gewöhnen 175 • Achtsame Berührung 177

14

Das Adoptiv- oder Pflegekind 179

Zugehörigkeit 179

Gestaltung der Eingewöhnungszeit 181

Wie Sie Ihr Adoptiv- oder Pflegekind massieren 185

15

Tipps für Eltern im Teenageralter 189

Für Teeny-Väter 191

Anhang 193

Quellennachweise und Literaturempfehlungen 193

Kontaktadressen 200

Über die Autorin 205

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt allen, die meine Arbeit seit vielen Jahren unterstützen haben. Besonders danken möchte ich folgenden Menschen, die dazu beigetragen haben, dass dieses neue Buch entstehen konnte: Toni Burbank und Robin Michaelson dafür, dass es verwirklicht wurde, allen Trainerinnen und Trainern der »Internationalen Gesellschaft für Babymassage« (IGBM) für ihren Beitrag, ihre Erfahrung und Unterstützung, die in das Buch eingeflossen sind, Peggy O'Mara, Gründerin und Herausgeberin der Zeitschrift *Mothering Magazine*, die ihre Arbeit genau zu der Zeit begann, als auch ich anfang, und die über all die Jahre hinweg eine große Inspiration für mich war.

Ich danke meinen Freundinnen und Freunden sowie Kolleginnen und Kollegen in der »Internationalen Gesellschaft für Babymassage« für ihre harte Arbeit, ihren Einsatz und Dienst an der Menschheit, den sie durch diese Arbeit leisten. Sie sind es, die das weit reichende Potenzial dieser Methode umsetzen, wovon unzählige Eltern weltweit profitieren, und sie tragen, glaube ich, dazu bei, dass sich in unseren Methoden der Kindererziehung und der Art, wie wir auf die kindlichen Bedürfnisse reagieren, ein bedeutsamer Wandel vollzogen hat.

Großer Dank gilt auch der Trainerin Clara Ute Zacher-Laves und ihrem Mann Markus Zacher, ebenso wie der Babymassage-Kursleiterin Joni Rubenstein und ihren Teenager-Eltern dafür, dass sie so gewissenhaft für die Entstehung der neuen Fotos gesorgt haben.

Danken möchte ich auch meiner Schwester Madhi Shirman, die mich dazu ermutigte, Babymassage zu unterrichten, und deren beständige Unterstützung meiner Arbeit mir unendlich viel bedeutet.

Ein Dankeschön auch dem Fotografen Günter Kiepke, der die wunderschönen Bilder für Kapitel 8 und auch einige andere Aufnahmen für dieses Buch gemacht hat. Seine wunderbaren Fotos haben meine Erwartungen weit übertroffen!

Während der Entstehung des Buches konnte ich mich kaum entscheiden, welche Fotos nun endgültig abgedruckt werden sollten, so viele Eltern und Kinder ließen sich von mir und anderen fotografieren. Auch dafür danke ich ihnen herzlich, und es kann sein, dass der eine oder andere Name nicht in der nachfolgenden Liste aufgeführt ist, weil die Aufnahmen woanders oder vor zu langer

Zeit gemacht wurden, sodass ich mich nicht mehr daran erinnern kann, wer auf den Fotos zu sehen ist. Aber seien Sie versichert, dass ich jedem für seinen Beitrag dankbar bin, denn damit haben Sie dem Wohl der zukünftigen Generationen gedient.

Folgende Personen haben mir freundlicherweise erlaubt, ihre Fotos zu veröffentlichen (manche wurden in diesem Buch verwendet, manche nicht):

Maraliz Bracamonte / Naidelyn Alvarez / Andrea Bassett / Deondre Beckwith / Bridgett Washington / Allezae Brown / Gabriel De La Luz, Christina Hogbin, Gabriel De La Luz jun. / Shenika Evans, Shavel Evans / Yvette Hernandez / Julette Contreras / Alexandria Boney / Anke D. Bahr / Lenja Kim / Oliver Fuchs / Corinna Reissner, Anna Catharina / Susan Whittlesey / Anne Young / Nancy Duffy / Nicole Green / Susan Pressel, Justin Pressel / Marlene Stieha, Analeesa Stieha / Gina Kincaid / Elaina Marie Santa Cruz / Yvonne Ruiz / Ashley Rodriguez / Cindy Shelton, Christina Shelton / Jan Lapetino und Baby / Heidi Dorsey, Tia Dorsey, Carlos Dorsey / Mary Foster, Lance Foster, Michael Foster / Clara Ute Zacher-Laves / Gabriela Silva / Jasline Ariana Garcia

Vorwort

Ein Geschenk der Berührung

Als im Sommer 1974 mein erstes Kind geboren wurde, kannte ich die Baby-massage noch nicht, aber ich wusste, dass ich mein Kind berühren wollte. Es war sehr heiß, und es machte mir großen Spaß, meine Tochter in engem Hautkontakt an meinem Körper zu tragen. Ich legte sie im Schatten vor dem Haus auf eine Decke, rieb sie mit süßem Mandelöl ein und massierte ihre zarte Haut.

Ungefähr zur selben Zeit, einige hundert Kilometer entfernt, massierte Vimala ihre Kinder. Vimala war die erste Befürworterin der Babymassage auf der Welt und eine der ersten, die über Massage im Allgemeinen und Babymassage im Besonderen schrieb. In der Tat war Vimalas Arbeit eine Initialzündung für die Berührungstherapie und Körperarbeit in den Vereinigten Staaten von Amerika und sie trug dazu bei, dass diese Massagetechnik in der ganzen Welt verbreitet und anerkannt wurde. Ihre damalige Arbeitsweise in der Babymassage und der Massage Frühgeborener war ihrer Zeit weit voraus und hat auch heute noch großen Einfluss auf die fürsorgliche Behandlung Neugeborener mittels Berührung.

Viele von uns haben durch die Babymassage gelernt, wie wir unsere Babys berühren sollen und wie wir uns ganz allgemein mit Berührung wohl fühlen können. Diejenigen von uns, die zwischen 1960 und 1970 Eltern geworden sind, wuchsen in einer Zeit auf, in der viel weniger Intimität gelebt wurde und Streicheleinheiten nicht so verbreitet waren wie heute. Noch vor zwanzig Jahren, als Vimalas Büchlein eine Revolution in Sachen Berührung in den USA auslöste, sah man fast niemanden, der sich in der Öffentlichkeit umarmte, wie es heute selbstverständlich ist.

So revolutionär die Babymassage auch ist, blickt sie in Wirklichkeit auf eine lange Tradition zurück und ihre Schönheit liegt in ihrer Einfachheit. Jeder kann sie anwenden, und sie tut einfach gut. Sie schadet weder Ihnen noch Ihrem Baby und kostet nichts. Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten, um Ihr Kind zu massieren. Es findet ganz natürlich statt und gibt unseren Babys die Möglichkeit, uns etwas über sie zu lehren und uns beizubringen, wie man berührt.

Berührung ist für das Baby ebenso wichtig wie Nahrung. Die Anthropologin Margaret Mead untersuchte Stammesgesellschaften in der ganzen Welt und fand heraus, dass die gewalttätigsten Stämme diejenigen waren, bei denen es in der Kindheit kaum Berührungen gab. Der Neurologe Richard Restak erklärt, dass der Körperkontakt und das Tragen des Kindes am Körper zu den wichtigsten Faktoren für die normale geistige und soziale Entwicklung des Kindes zählen. Die Auswirkungen dieser normalen Entwicklung beeinflussen nicht nur die Kindheit, sondern dauerhaft auch die neuralen und neuroendokrinen Funktionen, die für das emotionale Verhalten verantwortlich sind. Mit anderen Worten, je mehr Körperkontakt wir in der Kindheit erfahren, desto größer ist unsere Fähigkeit zur Intimität als Erwachsene. Und was kann intimer sein als zärtliche Berührung?

Forschungen an der Medizinischen Fakultät der Universität Miami haben gezeigt, dass Massage diejenigen Nerven im Gehirn stimuliert, die die Nahrungsaufnahme erleichtern, was zu einer rascheren Gewichtszunahme führt. Massage kann auch Stresshormone abbauen, was zu einer besseren Funktion des Immunsystems beiträgt. Außerdem kann die Berührungstherapie die Gewichtszunahme Frühgeborener beschleunigen, asthmakranken Kindern zu einer besseren Atmung verhelfen, die Behandlung von Kindern mit Diabetes unterstützen und den Schlaf von Babys verbessern. Andere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Kinder mit Ekzemen von Massage profitieren und die Interaktion zwischen Eltern und Baby verbessert wird.

Gibt es eine geeignetere Möglichkeit, die Mutter-Kind-Bindung zu verbessern und zu gewährleisten, dass Ihr Kind genügend Hautkontakt bekommt, als durch die Babymassage? Das beruhigende Öl und die sanfte, zärtliche Berührung Ihrer Hände verschaffen ein sinnliches Vergnügen, das Sie mit Ihrem Baby teilen können, wenn Sie es mit der Welt vertraut machen. Massage ist eine wunderbare Methode, Ihr Baby in den ersten Wochen und Monaten kennen zu lernen und Zeit miteinander zu verbringen. Nur allzu bald wird Ihr Baby sich auf die Beine stellen und die ersten Monate voll zärtlicher Berührung sind nur noch eine schöne Erinnerung.

Zwischen den ersten Massagen, die ich meiner Tochter gab, und der ersten Massage, die ich selbst bekam, lagen acht Jahre. Bis in die 1980er-Jahre gab es nur wenige Massagetherapeuten, und ich brauchte viele Jahre, um mich überhaupt auf Massage »einzulassen«. Was mir zunächst frivol erschien, ist heute zu einem Eckpfeiler meiner Gesundheitsvorsorge geworden. Vimala lehrte uns, dass

Massage nichts mit Selbstgefälligkeit zu tun hat, sondern tatsächlich ein grundlegendes menschliches Bedürfnis darstellt.

Ich empfehle Ihnen, Ihre Kinder ruhig mit Ihren Berührungen zu verwöhnen. Vielleicht gibt es nichts, was nur annähernd so persönlich und intim ist, wie einem Baby eine Massage zu schenken. Wie die Elternschaft überhaupt, so bereichert auch die Babymassage sowohl die Eltern als auch das Kind. Berührung wird zu einem Brauch, der die Beziehung zu Ihrem Kind auf Jahre fördern wird.

Peggy O'Mara
Verlegerin und Herausgeberin der
Zeitschrift Mothering Magazine

Vorwort von Dr. Stephen Berman

Während der letzten drei Jahrzehnte haben Ärzte die Wichtigkeit der Mutter-Kind-Bindung im Zusammenhang mit der kindlichen Entwicklung aufs Neue hervorgehoben. Unter anderem zeigten Studien der Universität Colorado, dass bei Kindern, deren Müttern es schwer fällt, sie während der ersten Lebensmonate zu berühren, zärtlich zu ihnen zu sein oder mit ihnen zu sprechen, ein größeres Risiko für Wachstums- oder Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen besteht. Die wissenschaftlichen Fortschritte im Verständnis der sensorischen, motorischen und kognitiven Prozesse bei Neugeborenen und Kindern führten zu einer Neubewertung vieler Praktiken, die Eltern aus nicht industrialisierten Ländern anwenden. Babytragesäcke lehnen sich beispielsweise an Methoden an, die man in vielen Teilen Afrikas und Lateinamerikas beobachtet hat. Diese Babytragesäcke fördern das gegenseitige Wohlbefinden und das Gefühl der Sicherheit, das mit engem Körperkontakt verbunden ist, und gewährleisten dabei die Bewegungsfreiheit der Eltern.

In ihrem Buch *Babymassage. Praktische Anleitung für Mütter und Väter* führt Vimala Schneider eine Form der elterlichen Fürsorge ein, die seit Jahrhunderten in Indien praktiziert wird. Der Wert der Babymassage als Methode der Babypflege kann am besten anhand der Mutter-Kind-Bindung gemessen werden, wie sie sich in den Gesichtern der Mütter und Kinder auf den Fotos in diesem Buch spiegelt. Hoffentlich nehmen Eltern die Babymassage in ihren westlichen Lebensstil in gleicher Weise auf, wie die Geburtsvorbereitung nach Lamaze und die Tragesäcke, die inzwischen weit verbreitet sind. Ein weiterer Vorteil der Babymassage liegt darin, dass sie auch dem Vater vor allem bei einem Stillkind eine enge Beziehung zu seinem Baby ermöglicht.

Als Kinderarzt kann ich Ihnen nur wärmstens empfehlen, die in diesem Buch beschriebenen Methoden auszuprobieren. Wenn Ihnen der Austausch mit Ihrem Kind Freude bereitet und die Massage Spaß macht, stimulieren Sie Ihr Kind auf angenehme Weise und schaffen Sie damit ein festes Fundament für seine Entwicklung.

Dr. Stephen Berman
Präsident der »American Academy of Pediatrics«
Vorsitzender von »General Pediatrics« und der Medizinischen Fakultät der Universität
Colorado, Leiter der Kinderklinik

Einführung

Als ich im Jahre 1973 in einem kleinen Waisenhaus in Indien arbeitete und forschte, machte ich eine Entdeckung, die mein Leben völlig auf den Kopf stellte und mich zu einem grundlegenden Umdenken bewog.

Ich wurde mir der Bedeutung der traditionellen indischen Babymassage bewusst, ihrer beruhigenden Wirkung und ihrer Rolle, die sie bei der liebevollen, nonverbalen Kommunikation spielt. Eine indische Mutter massiert ihre Familienangehörigen regelmäßig und gibt die Massagetechniken an ihre Töchter weiter. In dem Waisenhaus massierten die älteren Kinder die jüngeren fast täglich. Dies war eine Form der Fürsorge, die mir aus den Vereinigten Staaten nicht bekannt war. Als ich in der letzten Woche meines Indienaufenthalts an Malaria erkrankte und im Fieberdelirium lag, konnte ich selbst von der Wohltat einer solchen Massage profitieren. Alle Frauen aus der Nachbarschaft kamen, um nach mir zu sehen. Mit ihren geschickten Händen massierten sie meinen Körper, als wäre ich ein Baby, dann sangen sie mir etwas vor, wobei sie sich abwechselten, bis mein Fieber endlich sank. Ich werde das Gefühl, wie ihre Hände und Herzen mich berührten, nie vergessen.

Nach einem tränenreichen Abschied im Waisenhaus hielt meine Rikscha auf dem Weg zum Bahnhof an, um einen Büffelwagen vorbeizulassen. Rechts sah ich eine Hütte, die nur aus ein paar Brettern und Planen bestand und in der eine Familie, hier am Straßenrand, lebte. Drinnen saß eine junge Mutter mitten im Dreck mit ihrem Baby auf dem Schoß, das sie liebevoll massierte, während sie ihm ein Lied vorsang. Als ich sie beobachtete, dachte ich, wie viel Wichtigeres es doch im Leben gibt als materiellen Wohlstand. Sie besaß so wenig und doch konnte sie ihrem Baby dieses wunderbare Geschenk der Liebe und Sicherheit machen, ein Geschenk, das dazu beitragen würde, dass das Kind zu einem mitfühlenden Menschen wird.

Ich dachte an all die Kinder, die ich in Indien kennen gelernt hatte, und daran, wie liebevoll, herzlich und verspielt sie trotz ihrer so genannten Benachteiligung waren. Sie sorgten füreinander und übernahmen Verantwortung ohne Vorbehalte. Vielleicht, so kam es mir in den Sinn, waren sie so liebevoll, entspannt und natürlich, weil sie als Kinder diese Form der Zuneigung erfahren hatten und weil die Kinder in Indien seit Tausenden von Jahren auf diese Weise geliebt werden.

Vielleicht trägt die Massage dazu bei, dass sie sich in ihrer Welt wohl fühlen und ihr nicht als Feinde oder Eroberer gegenüber treten. Sie werden in der Liebe und Wärme willkommen geheißen, die für sie da ist, wodurch sie die Sensibilität bewahren können, die sich in einem neugeborenen, noch unverbildeten, zerbrechlichen Körper verbirgt. Die Massage unterstützt den Körper auch darin, sich an die Reizüberflutung einer Welt voller Lärm, Licht und Aktivität mit all ihren Härten anzupassen und neugierig statt ängstlich ins Leben zu gehen. Später erlernte ich diese Kunst des Herzens und der Hände bei vielen Müttern und Großmüttern – eine Kunstfertigkeit, die einen deutlich spürbaren Einfluss auf Körper, Geist und Seele derjenigen hat, die davon profitieren.



Mein erstes Kind wurde 1976 geboren, und ich begann, meinen Sohn jeden Tag zu massieren. Ich hatte bereits einige Jahre Yoga gelehrt und stellte nun fest, dass sich einige der Massagetechniken und Yogastellungen leicht in unsere tägliche Massagepraxis übernehmen lassen – eine Praxis, die auf meiner eigenen Kombination aus alten indischen und modernen schwedischen Methoden, verbunden mit Techniken, die ich als Yogalehrerin kannte, basierte. Diese gelungene Mischung verhalf meinem Sohn zu einer wunderbaren Harmonie des Energieflusses, zu Entspannung und Anregung. Zusätzlich schien sie die schmerzhaften Blähungen zu lindern, unter denen er im ersten Lebensmonat litt. Sanfte, an Yoga angelehnte Übungen am Ende der Massage brachten seinem Verdauungssystem auf spielerische Weise Erleichterung und Unterstützung.

Wenn ich mein Baby voll konzentriert, entspannt und mit offenem Herzen massierte, schien es sich zu entspannen und war den restlichen Tag über viel

glücklicher. Als ich die Massage einmal zwei Wochen lang nicht anwandte, konnte ich eine deutliche Veränderung wahrnehmen. Mein Sohn wirkte angespannt und war allgemein viel unruhiger. Nachts hielten uns schmerzhafte Koliken stundenlang wach. Von diesem Zeitpunkt an beschloss ich, dass die Massage ein fester Bestandteil unseres Lebens bleiben würde – nicht nur ein Mittel zur Entspannung und Stressverminderung, sondern ein Hauptmerkmal unserer Kommunikation.

Als mein Sohn sieben Monate alt war, traf ich die Entscheidung, einen Lehrplan zu entwickeln und andere Eltern an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Seither haben Tausende von Eltern und Kindern meine Kurse und meinen Privatunterricht besucht. Über die Jahre hinweg lieferten sie mir weitere Inspirationen und trugen zu meiner Weiterbildung bei, wofür ich zutiefst dankbar bin.

Seit Beginn meiner Babymassagekurse ist das Interesse von Eltern und denjenigen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, stetig gewachsen. Ich fing an, andere in dieser Massagetechnik auszubilden, die dann wiederum als Trainer arbeiteten. Inzwischen sind wir eine internationale, nicht gewinnorientierte Organisation geworden, die erste und größte ihrer Art, die sich der Bewahrung und Weiterverbreitung dieser alten Praktiken widmet: Die »Internationale Gesellschaft für Babymassage« (IGBM) mit Sitz in mehr als 27 Ländern. An vielen Krankenhäusern wird das Pflegepersonal in Massagetechniken für Frühgeborene und kranke Babys ausgebildet, und Eltern erhalten Anleitungen, um die Bindung zu ihren Kindern zu vertiefen und deren Beschwerden zu lindern. Darüber hinaus werden die Vorteile dieser einfachen Methode, die sich in der Jahrtausende alten Praxis verfeinern und weiterentwickeln konnte, inzwischen tagtäglich von der modernen, wissenschaftlichen Forschung nachgewiesen. (In diesem Zusammenhang habe ich mir häufig den kleinen Scherz erlaubt, dass man im Westen eine Doppelblindstudie benötigt, um zu beweisen, dass Gras wächst, wenn man es gießt.)

Inzwischen sind meine Kinder erwachsen, und nach wie vor wirken die Massagen ihrer Kindheit nach. Die tägliche Massage hat den Grundstein für körperliche, emotionale und seelische Harmonie sowie für eine Verbundenheit gelegt, die wir ein Leben lang in uns tragen werden.

An dieser Stelle möchte ich gerne einen Brief wiedergeben, den mir eine Mutter geschrieben hat, die die Babymassage aus meinem Buch erlernte, als ich gerade zu unterrichten begann. Der Brief ist nicht dazu gedacht, medizinische

Ratschläge zu geben. Wenn Ihr Kind krank ist, sollten Sie natürlich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und sich vergewissern, dass Ihre Massage auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt ist. Was die Mutter in dem nachfolgenden Brief schreibt, soll Ihnen zeigen, welche umfassende Wirkung diese einfache Methode in einer Familie erzielen kann. Ich bedanke mich bei der Mutter, die mir diesen unschätzbaren Brief geschickt hat.



Liebe Vimala,

ich möchte mich bei Ihnen persönlich für den unschätzbaren Dienst bedanken, den Sie meinen Kindern erwiesen haben.

Mein Sohn wurde mit einer Medikamentenabhängigkeit geboren, da ich während meiner Schwangerschaft wegen Toxikose und vorzeitiger Wehen ein Medikament einnehmen musste. Zusätzlich erhielt ich einige Male intravenöse Spritzen. Während der Schwangerschaft wurden mein Mann und ich von verschiedenen Ärzten davor gewarnt, die Schwangerschaft fortzusetzen. Man versicherte uns, wir würden ein behindertes Kind bekommen, das nur »dahin vegetieren« würde usw. Wir kämpften hart und mit Erfolg, denn in der 38. Woche wurde unser robustere Sohn mit einem Gewicht von 4054 g geboren. Es war sehr schnell klar, dass sein Nervensystem von den Medikamenten und dem Stress stark angegriffen war.

Er schrie unentwegt oder schlief ständig und verpasste dadurch die Essenszeiten. Wenn er aufschreckte, schlug er mit seinen Armen und Beinen unkontrolliert um sich. Die Ärzte wollten ihm Beruhigungsmittel verordnen. Wieder versicher-

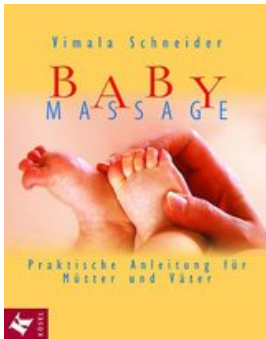
ten sie mir, dass sein Nervensystem (und wahrscheinlich sein Gehirn) irreparable Schäden davon getragen hätte. Schließlich rettete uns eine wunderbare Nachbarin und Stillberaterin. Sie brachte mir Techniken der Babymassage bei, mit denen ich ihn beruhigen konnte, und sie zeigte mir, wie ich ihn wickeln sollte, um sein sensibles Nervensystem zu schonen. Kurz, er entwickelte sich zu einem aufgeweckten und entzückenden Krabbelkind. Das Zucken verschwand, und seine hervorragenden intellektuellen Fähigkeiten kamen zum Vorschein, verbunden mit einer Energie, der wir arme Erwachsene kaum gewachsen waren. Heute besucht mein angeblich »behindertes« Kind die höhere Schule, hat eine nationale Schülerauszeichnung erhalten, ist ein anerkannter Klassensprecher, ein wundervoller, freiwilliger Helfer, und er ist mit einer ebenso intelligenten jungen Frau verlobt. Als Teenager zeichnete er sich durch seine schulischen Leistungen aus und erhielt über 375.000 Dollar als Stipendium. Er arbeitet mit schwerbehinderten Erwachsenen und möchte Arzt werden.

Auch mein zweiter Sohn kam nach einer Hochrisikoschwangerschaft zur Welt. Die Medikation war etwas fortschrittlicher und hielt in Verbindung mit einer entsprechenden Ernährung die Schwangerschaftstoxikose in Grenzen. Er wurde mit auffälligen neurologischen Störungen geboren. Als er fünf Monate alt war, warnte man uns, er entwickle erste Symptome von Autismus. Er war übernervös und – einfach ausgedrückt – ein Problemkind.

Wieder griff ich auf meine Erfahrungen mit der Massage zurück. Die Spannung in seinen kleinen Gliedmaßen löste sich, und er blieb in Kontakt mit seiner Umwelt. Ich hielt ihn immer eng an meinem Körper und ließ ihn nur für kurze Zeit allein bei Babysittern, die bereit waren, ihn zu trösten, zu halten und zu massieren, wenn er es brauchte. Obwohl er immer noch ein paar Probleme hat, ist er heute ein intelligenter und fürsorglicher 16-jähriger Junge. Er betätigt sich bereits als Computerdesigner für Spielzeug- und Softwarehersteller.

Ohne die Hilfe meiner Nachbarin, die Ihre Massagetechnik erlernt hat, glaube ich nicht, dass meine Söhne heute da wären, wo sie jetzt sind. Ich bin der Meinung, dass ihre intellektuellen, körperlichen und emotionalen Fähigkeiten der Fürsorge zuzuschreiben sind, die sie durch die Massage in ihrer Kindheit erfahren haben. Wie kann ich Ihnen jemals dafür danken? Seien Sie versichert, dass ich als Mutter immer in Ihrer Schuld stehen werde.

Herzliche Grüße
Eine dankbare Mutter



Vimala Schneider

Babymassage

Praktische Anleitung für Mütter und Väter

Paperback, Broschur, 208 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-34452-9

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2002

Babymassage - mit sanfter Berührung die Sprache des Kindes verstehen

Entspannen, beruhigen, stärken und Vertrauen fördern: Die tägliche Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind – und sich selbst – machen können. Durch liebevolle Achtsamkeit und sanfte Berührung lernen sie die nonverbale Sprache des Babys zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen.

Dieses Buch enthält:

- die wichtigsten Techniken der Babymassage in Wort und Bild
- Anleitungen für die Massage von Frühgeborenen und behinderten Kindern
- Massage-Empfehlungen für Schreibabys und erkrankte Kinder mit Fieber, Schnupfen usw.
- Kinderreime und Wiegenlieder u.v.a.m.

Ein ausführlicher Elternratgeber für die tägliche Praxis.

 [Der Titel im Katalog](#)